

Schnelle Fischsuppe

Für 2 Portionen:

1 große Kartoffel	1 große Möhre	1 Fenchelknolle
2 EL Rapsöl	500 ml Gemüsebrühe	1 TL Tomatenmark
150 g Fischfilet	100 g Garnelen	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	2 - 3 Safranfäden	1 - 2 EL Anislikör
Saft von 1/2 Orange		

Vorbereiten. Kartoffel und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Fenchelgrün von der Knolle zupfen, fein hacken und beiseite stellen.

Gemüse dünsten. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel und Fenchelstreifen darin glasig andünsten. Brühe und Tomatenmark zugeben und bei geringer Hitze 15 bis 20 Minuten zugedeckt garen.

Fisch und Garnelen braten. Kurz vor Ende der Garzeit das Fischfilet und die Garnelen in einer separaten Pfanne im restlichen Öl von jeder Seite 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne von der Herdplatte ziehen, alles kurz nachziehen lassen.

Zusammenbringen. Die Hälfte des Gemüses aus dem Topf heben, den Rest fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen eventuell noch mit Anislikör und Safran, was den französischen Charakter der Suppe verstärkt. Die zuvor herausgenommenen Gemüsestücke und Orangensaft unterrühren.

Servieren. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit Fisch, Garnelen und Fenchelgrün servieren. Dazu passt knuspriges Vollkornbaguette.

Tipp:

Fisch und Garnelen kommen erst zum Schluss in die Suppe. Das ist praktisch, wenn jemand mit am Tisch sitzt, der sich vegan ernährt oder keinen Fisch mag. Dann lässt sich der Fisch einfach durch angebratene Tofu- oder Kartoffelwürfel ersetzen.

test März 2023